

Data-Dzień 12.02.2024 Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml(GLU PSZ JAJ MLE), szynka konserwowa 40g(SOJ) dżem 25g pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 350 ml(GLU PSZ JAJ MLE), szynka konserwowa 40g(SOJ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II Śniadanie: Jabłko 150 g</b>
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL,) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150 (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130 g (GLU PSZ MLE SEL ) kasza gryczana nasypko 150 (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Chleb 50g ( GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b>
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek homog 150g (MLE) rzodkiewki 20g masło extra 82 % 10g(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek homog150g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata zielona 10g pieczywo graham 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Krakersy 45g (GLU PSZ)</b>	<b>Serek almette 30g (MLE) wafle ryżowe 0.37g</b>
	<b>E:2496,15 B:99,10 T:110,94 W:287,51 kw.tł :48,78 w tym cukry:86,46 Bł :23,94 sól: 6,69</b>	<b>E:2417,28 B:121,05 T:95,64 W:283,60 kw.tł :47,61 w tym cukry:45,51 Bł :30,89 sól:6,00</b>

<b>Data- Dzień</b> 13.02.2024 Wtorek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml(<b>GLU JĘCZ MLE</b>)  parówka drobiowa 80g(<b>GLU PSZ SOJ</b>)  ketchup 20g,  kiwi 100g  serek śmiet almette 30 g(<b>MLE</b>)  masło extra 82 %15g,<b>(MLE)</b>  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  bułka hotelowa 30g, (<b>GLU PSZ</b>)  herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml(<b>GLU JĘCZ MLE</b>),  Serek śmietankowy almette 30g (<b>MLE</b>)  masło extra 82 %15g,<b>(MLE)</b>  kiwi 100g  poldwica sop. 40 (<b>SOJ</b>)  pieczywo mieszane graham 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  bułka graham 50g, (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250g</p> <p><b>II Śniadanie: Chrupki 15g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml(<b>GLU PSZ SEL,MLE JAJ</b>)  gołąbki leniwe 120g, (<b>GLU PSZ JAJ</b>)  sos pomidorowy 100 ml(<b>GLU PSZ,MLE</b>),  ziemniaki 180g(<b>MLE</b>)  sałata zielona 10g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem 350 ml(<b>GLU PSZ SEL,MLE JAJ</b>)  pulpet drobiowy 85g(<b>JAJ,GLU PSZ,MLE</b>)  sos pomidorowy 100 ml(<b>GLU PSZ,MLE</b>)  sałata zielona 10g  ziemniaki 180 g (<b>MLE</b>)  kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek:Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Jajko gotowane klasa L(<b>JAJ</b>),  sałatka jarzynowa 100g(<b>SEL JAJ MLE GOR</b>)  szynka naturalna 40g(<b>SEL</b>)  masło extra 82%10 g, (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną, 250ml</p>	<p>Jajko gotowane klasa L(<b>JAJ</b>),  sałatka jarzynowa 100g(<b>SEL JAJ MLE GOR</b>)  szynka naturalna 40g(<b>SEL</b>)  masło extra 82%10 g, (<b>MLE</b>)  pieczywo graham 80g, (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną, 250ml</p>
PD	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E:2629,30 B: 94,72T:112,25 W:326,80 kw.tł :44,92 w tym cukry:106,15  Bl : 32,87sól: 8,25</b>	<b>E:2206,73 B:106,56 T:72,59 W:299,35 kw.tł :31,48 w tym cukry:37,14 Bl :34,18 sól:7,69</b>

<b>Data- Dzień</b> <b>14.02.2024r</b> <b>Środa</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Owsianka na mleku 350g(<b>GLU PSZ, GLU OWS MLE</b>)  ser żółty 50g(<b>MLE</b>)  pomidor 45g  banan 200g  masło extra 82 %15g,(<b>MLE</b>)  bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 350g(<b>GLU PSZ, GLU OWS MLE</b>)  twarożek z koperkiem 80g(<b>MLE</b>)  pomidor 45g  mandarynka 100g  masło extra 82 %15g,(<b>MLE</b>)  bułka graham 50 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>)  pieczywo graham 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie Kisiel 250 ml</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, JAJ MLE</b>)  kopytka z serem 250 g(<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchwi i ananasa150g (<b>MLE</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, JAJ MLE</b>)  kopytka z serem 250 g(<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>)  surówka z marchwi i jabłka 150g (<b>MLE</b>)  kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek Kefir 200 g (MLE)</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Śledź w śmietanie 130g, (<b>JAJ, MLE, RYB</b>)  masło extra 82 % 10g,(<b>MLE</b>)  sałata lodowa 20g  pieczywo mieszane pszenno żytnie80 g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g (<b>JAJ, MLE, RYB</b>)  masło extra 82 % 10g,(<b>MLE</b>)  sałata lodowa 20g  pieczywo graham 80g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
<b>PD</b>	<b>Soczek z rurką 200 ml</b>	<b>Chleb graham 50g (PSZ GLU) masło 10g (MLE) serek Almette 30g (MLE)</b>
	<b>E:2695,70 B:121,34 T:97,57 W:345,81 kw.tł :45,65w tym cukry: 153,49  Bl :23,95 sól:6,99</b>	<b>E:2494,96 B:138,84 T:87,91 W:303,26 kw.tł :43,76 w tym cukry:63,66 Bl :31,75 sól:5,30</b>

<b>Data- Dzień</b> <b>15.02.2024</b> <b>Czwartek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 350g( <b>GLU PSZ,MLE</b> ) kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE,</b> ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350g( <b>GLU PSZ,MLE</b> ) kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE,</b> ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo graham 50g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie Pomarańcza 250 ml</b>
<b>Obiad</b>	Żurek z ziemniakami, 350 ml( <b>GLU PSZ GLU OWS SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g ryż150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml( <b>GLU PSZ GLU OWS SEL MLE</b> ) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g ryż 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>II podwieczorek Chrupki 15g</b>
<b>Kolacja</b>	Polędwica sopocka 40g, ( <b>SOJ</b> ) drożdżówka z serem, 40g( <b>MLE, JAJ, GLU PSZ</b> ) mandarynka 1 szt masło extra 82 % 10g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g, ( <b>SOJ</b> ) serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) mandarynka 1 szt masło extra 82 % 10g,( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c. z cytryną 250 ml
<b>PD</b>	<b>Jogurt owocowy 125 g (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150 g (MLE)</b>
	<b>E:2445,76 B:92,28 T:69,66 W:375,00 kw.tł :30,93 w tym cukry:79,40 BI : 24,22 sól: 5,44</b>	<b>E:2209,43 B:102,91 T:58,37 W:333,58 kw.tł : 29,71w tym cukry:50,51 BI :30,21 sól:5,47</b>

<b>Data-Dzień</b> <b>16.02.2024</b> <b>Piątek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p style="text-align: center;">           pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR)            sałata zielona 10g            rzodkiewki 20g,            jabłko 200g            masło extra 82 %15g,(MLE)            pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT)            bułka pszenna 30g (GLU PSZ)            kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)         </p>	<p style="text-align: center;">           pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR)            sałata zielona 10g            jabłko 200g            masło extra 82 %15g,(MLE)            pieczywo graham 50g(GLU PSZ GLU ŻYT)            bułka graham 50g (GLU PSZ)            kawa biała inka b.c 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)         </p> <p><b>II śniadanie Chleb graham 50g (GLU PSZ) masło 10 (MLE) serek almette 30g (MLE)</b></p>
<b>Obiad</b>	<p style="text-align: center;">           Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE )            ryba smażona miruna 140g(GLU PSZ, JAJ, RYB MLE)            surówka z czerwonej kapusty 150g                mix sałat 20g,            ziemniaki z koperkiem 180g(MLE)            kompot z owoców mieszanych 250 ml            woda mineralna 500 ml         </p>	<p style="text-align: center;">           Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE )            ryba gotowana miruna 140g( RYB )            sos grecki 100g (GLU PSZ SEL )                mix sałat 20g            ziemniaki z koperkiem 180g(MLE)            kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml            woda mineralna 500 ml         </p> <p><b>Podwieczorek Kiwi 100g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p style="text-align: center;">           Serek Grani 150 (MLE)            miód 25g            pomidor 45g            masło extra 82 %10g,(MLE)            pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT)            herbata z cytryną 250 ml         </p>	<p style="text-align: center;">           Serek Grani 150(MLE)            pomidor 45g            masło extra 82 %10g,(MLE)            pieczywo graham 80g, GLU PSZ GLU ŻYT)            herbata b.c z cytryną 250 ml         </p>
<b>PD</b>	<b>Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>	<b>Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)</b>
	<b>E:2255,68 B:92,24T:83,80 W:297,21 kw.tł :29,93 w tym cukry: 82,09 BI : 27,81 sól:4,66</b>	<b>E: 2107,76B: 103,35T:71,21 W:281,98 kw.tł :35,12 w tym cukry:62,84 BI :36,93 sól:6,00</b>

Data-Dzień 17.02.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Makaron 350 ml( <b>GLU PSZ MLE JAJ</b> ), filet z indyka wędzony 40g( <b>SOJ</b> ) jogurt owocowy 125 ml( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Makaron 350 ml( <b>GLU PSZ MLE JAJ</b> ) filet z indyka wędzony 40g( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny 150 ml( <b>MLE</b> ) masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie Gruszka 150 g</b>
Obiad	Krupnik 350 ml( <b>GLU PSZ SEL MLE</b> ) zraz 82g w sosie własnym100g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) sałatka z buraka 150g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krupnik 350 ml( <b>GLU PSZ SEL, MLE</b> ) klops 85 g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) buraczki gotowane 150g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot b. c z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek Sok pomidorowy 330 ml</b>
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) serek topiony 50g( <b>MLE</b> ) papryka świeża 45g, masło extra 82 % 10g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) serek Almette 30g( <b>MLE</b> ) pomidor 45g, masło extra 82 % 10g,( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Serek homo 150 g (MLE)</b>	<b>Serek homo 150 g (MLE)</b>
	<b>E:2493,74 B:111,78 T:87,04 W:328,87 kw.tł :45,35 w tym cukry:112,86 Bł :26,78 sól: 8,79</b>	<b>E:2242,57 B:112,27 T:82,76 W:278,32 kw.tł:41,22 w tym cukry:61,62 Bł :31,45 sól:7,07</b>

Data-Dzień 18.02.2024r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g(MLE) polędwica sopocka 40g(SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g(MLE) polędwica sopocka 40g(SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo graham 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml (MLE)  <b>II śniadanie Koktajl truskawkowy 180g (MLE)</b>
Obiad	Rosół z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ SEL ) udko pieczone 230 g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g surówka z selera 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek Mandarynka 100g</b>
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo graham 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.cz cytryną 250 ml
PD	<b>Kubuś 300g</b>	<b>Jogurt naturalny 150 ml (MLE)</b>
	<b>E:2281,29 B:115,80 T:71,54 W:309,91 kw.łł :31,07 w tym cukry:122,75 BI :32,38 sól:5,17</b>	<b>E:2021,08 B:137,48 T:56,23 W:256,57 kw.łł :28,05 w tym cukry:57,93 BI :30,61 sól:5,03</b>